

GUILLAUME  
MARINETTE



REGROW  
FÜR EINSTEIGER

GEMÜSE-, OBST- UND  
KRÄUTERRESTE EINFACH  
NACHWACHSEN LASSEN

**mvg**verlag 

© 2021 des Titels »Regrow für Einsteiger« von Guillaume Marinette  
(ISBN 978-3-7474-0266-5) by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe  
GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>	<b>3 – Kräuter, die sich für Regrow eignen</b> .....	<b>85</b>
Wie funktioniert Regrow?.....	10	Wie funktioniert die Nachzucht von Kräutern? .....	86
<b>I – Gemüse, das endlos nachwächst</b> .....	<b>27</b>	Basilikum.....	88
Rote Bete.....	28	Minze.....	89
Karotte .....	30	Petersilie .....	90
Radieschen.....	32	Rosmarin.....	91
Weiße Rübe.....	34	Koriander.....	92
Topinambur .....	36	Thymian.....	93
Süßkartoffel .....	38	Zitronengras.....	94
Kurkuma.....	40	<b>4 – Samen, aus denen Pflanzen wachsen</b> .....	<b>97</b>
Ingwer.....	42	Gurke.....	100
Lauch.....	44	Kürbis.....	102
Stangensellerie .....	46	Zucchini.....	104
Fenchel.....	48	Zuckermelone .....	106
Knoblauch.....	50	Paprika.....	108
Zwiebel.....	52	Tomate .....	110
Frühlingszwiebel .....	54	<b>5 – Microgreens (Gemüse- und Kräuterkeimlinge)</b> .....	<b>113</b>
Schalotte.....	56	Microgreens.....	114
Chinakohl.....	58	<b>6 – Und wenn es nicht funktioniert?</b> .....	<b>117</b>
Eichblattsalat.....	60	<b>Register</b> .....	<b>123</b>
Römersalat.....	62	<b>Danksagung</b> .....	<b>124</b>
<b>2 – Obst nachwachsen lassen</b> .....	<b>65</b>		
Avocado .....	70		
Mango.....	72		
Pfirsich.....	74		
Zitrusfrüchte.....	76		
Ananas.....	78		
Apfel.....	80		
Trauben.....	82		



© 2021 des Titels »Regrow für Einsteiger« von Guillaume Marinette  
Mein Fensterbrett ganz im Zickzack (ISBN 978-3-7174-0266-5) 2019 Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe  
GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Einleitung

---

Das Ziel, möglichst wenig Abfall zu produzieren, ist in der heutigen Zeit in das allgemeine Bewusstsein gerückt. Wie die meisten Menschen habe auch ich mein Konsumverhalten überdacht, um weniger Abfall zu erzeugen: Ich spare, so gut es geht, Wasser und bin dazu übergegangen, den Großteil meiner Lebensmittel lose oder in wiederverwendbarer Verpackung zu kaufen. Zudem recycle ich meine organischen Abfälle in meinem Gemüsegarten auf einem Komposthaufen.

Dann habe ich mich auf die Suche nach konkreten Ideen zur Verbesserung der Situation gemacht. Dabei bin ich unter anderem auf Regrow gestoßen. Bei dieser Methode werden Gemüseteile, die bisher bestenfalls im Kompost und schlimmstenfalls im Haushaltsmüll gelandet sind, aufbewahrt und für die Nachzucht eingesetzt.

Pflanzen nachwachsen zu lassen, bedeutet nicht unbedingt, dass man eine Kopie des Originals bekommt. Vielmehr geht es darum, Pflanzenteile, die nicht verwendet werden, zu nutzen, sodass wir eine zweite Chance haben, sie zu genießen, wenn auch nicht immer in ihrer ursprünglichen Form.

Die Karotte beispielsweise schenkt uns nur neues Karottengrün, das im Salat oder in Suppen aber ausgezeichnet schmeckt.

In diesem Buch erhalten Sie jede Menge Tipps und Empfehlungen, um aus Ihren Abfällen von gestern ganz einfach Ihr Gemüse von morgen zu machen. Eine tolle Idee, oder?

Guillaume Marinette



# Wie funktioniert Regrow?

**R**egrow bedeutet, Gemüse aus Abfällen nachwachsen zu lassen, die man bisher kompostiert oder weggeworfen hat. Wenn Sie das vorliegende Buch gelesen haben, werden Sie nur noch darüber nachdenken, wie Sie in Ihrer Küche oder in einer Ecke Ihres Gartens Gemüse anbauen können.

## Spare ich damit auch?

Aber ja! Mit etwas Planung müssen Sie im Grunde nie mehr Salat kaufen. Und Sie müssen auch keine Gemüsepflanzen oder Kräuter für den Gemüsegarten kaufen. Diese sind kostspielig und lassen sich doch so einfach in der Küche ziehen! An Ihrer Rechnung beim Gemüsehändler werden Sie das deutlich spüren. Zudem essen Sie auch noch ohne Mehrkosten Bioprodukte.

## Was sind die Vorteile?

Sie wissen, was Sie essen! In Ihrem eigenen Gemüsegarten oder Ihrer Küche gibt es weder Glyphosat noch chemische Düngemittel oder sonstige Pestizide. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass manche Pestizide krebserregend wirken. Daher ist es wichtig, bei seiner Ernährung darauf zu achten.

## Das ganze Jahr frische Kräuter

Schluss mit getrockneten Kräutern, die deutlich weniger Aroma haben als frische. Kochen Sie mit frischen Kräutern, die für unsere Gesundheit unverzichtbar und so einfach zu kultivieren sind. Zudem verwandeln sie selbst einfachste Gerichte in wahre Gaumenfreuden.

Der Anbau ist unkompliziert und klappt ohne Probleme, wenn Sie den Empfehlungen in diesem Buch folgen. Es ist ein gutes Gefühl, zu wissen, was man isst und wie es gewachsen ist. Außerdem können Sie so gerade Kindern den Spaß am Gärtnern vermitteln, selbst wenn Sie keinen Garten haben.

## Wie funktioniert das?

Die Natur ist sagenhaft. Sie erlaubt es lebenden Organismen, ganz unterschiedlich zu leben, sich fortzupflanzen oder zu wachsen: Aus einem einfachen Samenkorn entsteht ein Baum oder ein Gemüse. Es gibt auch Pflanzen, die man teilen kann, um sie zu vermehren und damit zu reproduzieren.

Praktisch alle Obst- und Gemüsesorten können Sie zu Hause nachziehen. In diesem Buch haben wir uns auf die einfachsten und ertragreichsten Sorten konzentriert, damit Sie schnell und sicher Erfolg haben. Gleichzeitig geben wir Ihnen jedoch auch das notwendige Wissen mit, um selbstständig mit weiteren Pflanzen zu experimentieren.



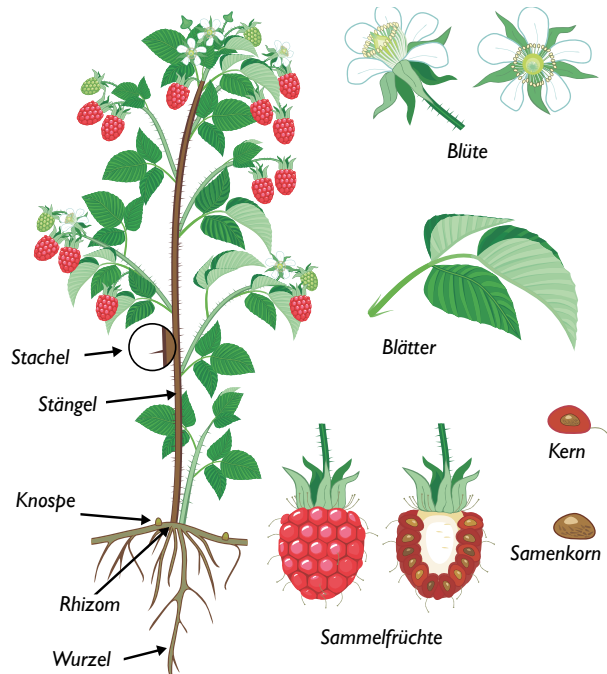
## Muss man sich gut auskennen, um Erfolg zu haben?

Nein! Dieses Buch enthält alle wichtigen Informationen, sodass Ihnen die Nachzucht von Gemüse problemlos gelingen wird. Sie werden verschiedene Methoden kennenlernen, mit denen Sie unterschiedliche Sorten anbauen können: Je nach Gemüse erfolgt die Nachzucht aus einem Samenkorn, einem Stängel, den Wurzeln oder sogar aus den Blättern.

## Wachstumszone, was ist das?

Jede Pflanze hat eine Wachstumszone, das heißt eine Zone, aus der heraus sie wieder nachwachsen, größer werden und sich regenerieren kann. Wurzeln sind beispielsweise eine Wachstumszone.

Nicht alle Pflanzen haben dieselbe Wachstumszone, je nach Pflanzentyp sind die entsprechenden Bereiche also unterschiedlich. Auf den folgenden Seiten erhalten Sie grundlegende Informationen dazu, sodass Sie die richtige Kultivierungsmethode je nach den Besonderheiten einer Gemüsepflanze bestimmen können.



Schema eines Himbeerstrauchs mit den verschiedenen Pflanzenteilen

# Wurzelgemüse

**V**on Wurzelgemüse essen wir hauptsächlich die Wurzel.

Die Wurzel ist der unterirdische Pflanzenteil. Sie kann das Wasser und die Nährstoffe aufnehmen, die von der Pflanze benötigt werden, um zu wachsen und sich fortzupflanzen.

## Die Besonderheiten

Es gibt zwei Arten von Wurzelgemüse: Gemüse mit Knollen- oder Pfahlwurzeln.

Radieschen, Karotten und Rüben sind beispielsweise Wurzelgemüse. Allerdings kann man nur ihr Grün nachwachsen lassen, nicht jedoch das Gemüse selbst. Sie können sich also lediglich auf neues Grün freuen, das aber köstlich schmeckt. Bei Gemüse wie der Kartoffel, der Süßkartoffel oder dem Maniok ist es einfacher: Mit einem Stück der Knolle können Sie die Pflanze nachziehen.

## Welcher Pflanzenteil wird verwertet?

Die Wachstumszone von Pfahlwurzeln befindet sich oben in der Wurzel, in der Nähe des Blattwerks. Es müssen daher Gemüsepflanzen gewählt werden, deren Ende nicht abgeschnitten wurde und die im Idealfall noch ihr Grün haben. Bei den Knollenwurzeln reicht ein Stück davon aus.



Wurzelgemüse

### BEISPIELE FÜR WURZELGEMÜSE

*Rübe, Karotte, Pastinake, Radieschen,  
Steckrübe, Süßkartoffel, Kartoffel, Speiserübe,  
Maniok, Yams ...*

# Stängelgemüse

**D**er Stängel ist der in der Regel oberirdische Teil der Pflanze. Da die Natur jedoch die Vielfalt liebt, gibt es auch unterirdische oder halb in der Erde steckende Stängel.

## Die Besonderheiten

Der Stängel oder »Spross« trägt die Blätter, die Blüten, die Samenkörner und gelegentlich auch die Früchte.

Beim Stängelgemüse unterscheidet man die Stängel von den Wurzeln. Sie bilden Knospen, aus denen sich Zweige entwickeln, die Blätter, Blüten und Samenkörner tragen.

Während einige dieser Gemüsesorten zum Namen passend wie Stangen aussehen – beispielsweise der Lauch –, überraschen andere zugehörige Sorten wie die Ananas.

## Welcher Pflanzenteil wird verwertet?

Die Wachstumszone befindet sich beim Stängelgemüse im unteren Pflanzenteil. Verwendet wird daher ein Teil des Stängels mit der Wurzel. Dafür wird die Pflanze einige Zentimeter über der Wurzel abgeschnitten. Dieses Stück mit der Wurzel setzen Sie einfach in gute Erde und warten ab. Es dauert relativ lang, bis etwas nachwächst. Das ist aber nicht ungewöhnlich, also haben Sie etwas Geduld!



Stängelgemüse

### BEISPIELE FÜR STÄNGELGEMÜSE

*Stangensellerie, Zwiebel, Frühlingzwiebel,  
Lauch ...*



# Blattgemüse

**V**on Blattgemüse essen wir hauptsächlich die Blätter.

Beim Blatt unterscheidet man zwei Teile: Blattspreite und Blattstiel. Die Blattspreite ist das, was man gewöhnlich als »Blatt« bezeichnet, während der Stiel das Blatt mit dem Pflanzenstängel verbindet.

## Die Besonderheiten

Das Blatt – also die Blattspreite – reicht nicht aus, um die Pflanze nachwachsen zu lassen. Man braucht dazu auch einen Teil des Stängels. Normalerweise kauft man Blattgemüse auch im Ganzen, so etwa Blattsalate, Kohl oder auch Kräuter.

Zudem haben bestimmte Blattgemüse Stängel, die wir mitessen, beispielsweise der Stangensellerie oder der Rhabarber. Einen ganzen Stangensellerie bekommt man problemlos. Der Rhabarber hingegen wird geschnitten als Stangen verkauft. Ohne ein Stück des Rhizoms oder eine Knospe ist es daher nicht möglich, ihn wieder nachwachsen zu lassen.

## Welcher Pflanzenteil wird verwertet?

Die Wachstumszone beim Blattgemüse befindet sich zwischen Blattstiel und Stängel. Dieser Teil wird daher benötigt, um die Pflanze nachzuziehen.



Blattgemüse

### BEISPIELE FÜR BLATTGEMÜSE

*Dill, Basilikum, Koriander, Petersilie, Kohl, Stangensellerie, Chicorée, Grünkohl, Kopfsalat, Mangold, Spinat, Rosmarin, Thymian, Salat ...*

# Fruchtgemüse

**B**eim Fruchtgemüse essen wir die Blüten oder Früchte, die wir aber als Gemüse ansehen.

Ohne uns dessen bewusst zu sein, essen wir gerne Blüten. Dies gilt für Brokkoli, Artischocke oder Blumenkohl. Brokkoli muss geerntet werden, bevor sich die Blüten öffnen, sonst schmeckt er nicht mehr.

## Die Besonderheiten

Unter rein botanischem Gesichtspunkt sind viele »Gemüsesorten« eigentlich Früchte. So ist alles, was Kerne hat, eine Frucht. Blüht eine Pflanze oder steht sie kurz vor der Blüte, sind die Blüten das einzig Gute an ihr. Denn die Pflanze konzentriert sich ganz darauf, Blüten zu produzieren, und beschränkt sich in diesem Moment völlig darauf.

## Welcher Pflanzenteil wird verwertet?

Die Wachstumszone befindet sich beim Fruchtgemüse in den Kernen. Es macht Spaß, etwas aus Kernen wachsen zu lassen! Wichtig ist, zu wissen, dass die meisten Kerne vor der Verwendung getrocknet werden müssen, denn solange sie noch feucht sind, sind sie nicht bereit für die Nachzucht. Mit Kernen zu arbeiten, ist relativ einfach. Bedenken Sie aber, dass manche Kerne innerhalb von einigen Wochen (z. B. die Zucchini), andere erst innerhalb von einigen Jahren (z. B. der Apfel) austreiben.



Fruchtgemüse

### BEISPIELE FÜR FRUCHTGEMÜSE

*Artischocke, Brokkoli, Blumenkohl, Avocado, Zucchini, grüne Bohne, Melone, Kichererbse, Gurke, Aubergine, Tomate, Paprika, Ananas, Hokkaidokürbis ...*

# Gemüse nachwachsen lassen - wie geht das?

## Man muss die Natur kennen, um sie besser nachahmen zu können!

In der Natur unterscheidet man im Wesentlichen drei Reproduktionsarten:

- **Aussamen:** Die Samen aus Blüten oder Früchten verbreiten sich und setzen sich im Boden fest. Bei günstigen Bedingungen keimen sie und eine neue Pflanze entsteht.
- **Vermehrung durch die Wurzeln:** Die Wurzeln der Pflanzen breiten sich aus und nehmen immer mehr Platz ein.
- **Vegetative Vermehrung:** Die Pflanze breitet sich durch Teile von sich selbst aus, die Wurzeln bilden und neue Pflanzen entstehen lassen. Wer schon einmal Erdbeerpflanzen hatte, wird diese Art des Wachstums kennen, denn die Erdbeerpflanze bildet Ausläufer, die sich in geringer Entfernung von der Mutterpflanze in der Erde verwurzeln und dort eine neue Erdbeerpflanze wachsen lassen.



Eine Erdbeerpflanze vermehrt sich durch Ausbildung von Ausläufern, die ein Stück von der Pflanze entfernt im Boden Wurzeln bilden.

## Pflanzen durch vegetative Vermehrung nachziehen

Einige Pflanzen lassen sich problemlos nachziehen, wenn man einen Teil von ihnen in Wasser stellt. Diese Methode unterscheidet sich vom Aussamen und kann zu deutlich anderen Ergebnissen führen!

## Eine neue Pflanze?

Es gibt Pflanzen, die dank der vegetativen Methode eine neue Pflanze hervorbringen, das heißt, man beginnt wieder bei null und erntet im Grunde dasselbe Gemüse wie zuvor. Beispiele dafür sind Kartoffel, Zwiebel, Sellerie, Ingwer oder Kurkuma. In dem verwendeten Pflanzenteil befindet sich das genetische Erbe der Pflanze und dieses wird in gewisser Weise also »geklont«.

## SCHON GEWUSST?

Einige Pflanzen wie das Brutblatt (*Kalanchoe daigremontiana*) produzieren auf ihren Blättern zahlreiche Brutknospen, die mit winzigen Wurzeln und Blättern versehen sind. Sobald sie bereit sind, fallen sie auf den Boden und bilden dort neue Pflanzen. Ihre Vermehrung funktioniert daher problemlos.





*Veredelung eines Obstbaums: Das Prinzip besteht darin, zwei unterschiedliche Sorten zusammenzuführen, um eine neue Sorte zu erzielen, die – so hofft man – die Vorteile beider veredelten Varietäten in sich vereint.*

### **Stetiges Wachstum?**

Manche Pflanzen werden immer größer. So wächst Salat etwa stets weiter, solange er nicht zu blühen beginnt. Dabei sind natürlich bestimmte Regeln zu beachten, die Sie später (siehe Seite 60) kennenlernen werden. Da die Pflanze ihre Entwicklung fortsetzt, gibt sie Ihnen lange Zeit zu essen.

### **Eine neue Pflanze?**

Nicht jedes Obst und Gemüse ist so entgegenkommend. Bei einigen bildet sich bei der Nachzucht weder die Frucht noch das ganze Gemüse. Radieschen, Karotten und viele Wurzelgemüse ergeben kein neues Gemüse, sondern essbares Grün. Die jungen Triebe schmecken beispielsweise im Salat sehr lecker.

### **Eine neue Technik?**

Die vegetative Vermehrung wird schon seit Urzeiten genutzt. Eine der verwendeten Techniken ist der Steckling oder das Steckreis. Die meisten Früchte und Gemüse, die wir essen, sind dank dieser Methode entstanden. Dabei besteht also keinerlei Gesundheitsrisiko!



# Der ideale Standort



Pflanzen erhalten Licht durch LED-Leuchten, die das Tageslicht imitieren. Ein guter Trick, damit sie auch im Winter gedeihen.

## LASSEN SICH PFLANZEN DAS GANZE JAHR ÜBER NACHZIEHEN?

*Einige Pflanzen wachsen das ganze Jahr über nach, solange ihre Bedürfnisse erfüllt werden. Wenn es warm genug ist, können einige sogar im Winter wachsen. Bei Pflanzen, die im Freien stehen, dürfen Sie dies nicht erwarten.*

**N**atürlich haben Pflanzen – wie alle Lebewesen – grundlegende Bedürfnisse, die erfüllt werden müssen, wenn ein gutes Wachstum erzielt werden soll.

### Licht

Die Pflanzen brauchen, insbesondere zu Beginn ihres Lebens, Licht. Sie können nämlich dank der Fotosynthese wachsen und sich entwickeln. Anfangs muss die Pflanze ihre Wurzeln aufbauen, dann ihre Blätter und alles Weitere entwickeln. Einen Großteil der dafür benötigten Energie bezieht sie aus dem Licht.

In der Natur haben zum Glück nicht alle Pflanzen dieselben Bedürfnisse. Einige schätzen die volle Sonne, während andere Halbschatten, wieder andere viel Schatten benötigen.

Damit eine Pflanze gedeiht, braucht sie die Lichtverhältnisse, die sie auch in der Natur bevorzugen würde. Um Ihnen die Wahl des richtigen Standorts zu erleichtern, finden Sie in jedem der Pflanzensteckbriefe ab Seite 28 den Lichtbedarf der jeweiligen Pflanze.

In der dunklen Jahreszeit können Sie mit LED-Beleuchtung, die das Tageslicht imitiert, den Pflanzen eine zusätzliche Unterstützung bieten. Diese Lampen verbrauchen sehr wenig Energie und leisten wertvolle Dienste.

## Wärme

Wärme ist für die Pflanzenzucht eine wichtige Verbündete! Denn die meisten Pflanzen lieben Wärme. Einige exotische Früchte wie etwa die Mango gedeihen in unseren Breitengraden nicht, da sie eine relativ hohe Mindesttemperatur und sehr viel Sonne brauchen.

Auch die Luftfeuchtigkeit spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden der Pflanzen. Zum Glück leben wir in einem gemäßigten Klima, dessen Luftfeuchtigkeit den Anbau der meisten Pflanzenarten erlaubt.

Ein guter Kompromiss ist auch die Anzucht im Haus. Bei ausreichender Beleuchtung und einer weitgehend konstanten Temperatur von rund 20 °C sind wichtige Bedingungen für die Pflanzen erfüllt, damit sie sich wohlfühlen.

## Warme Füße!

Die Wurzeln brauchen am meisten Wärme, um sich gut entwickeln zu können. Wer es ganz besonders gut machen möchte, kann sich spezielle Heizmatten zulegen, die eine optimale Entwicklung der Pflanzen möglich machen.

Das Nachwachsenlassen von Gemüse ist nicht kompliziert, Sie müssen nur den richtigen Standort wählen. Ein Fensterbrett beispielsweise ist ideal, denn da ist es hell und meist recht warm.

Wer im Freiland pflanzen möchte, sollte dies in den wärmeren Jahreszeiten wie Frühjahr und Sommer tun.



Ein Fensterbrett ist der ideale Ort für die Nachzucht von Gemüse.

# Welche Erde ist geeignet?

**B**esonders wichtig für das Gedeihen der jungen Pflanzen ist die Erde oder das Substrat, in dem sie stehen. Hier lohnt es sich, genau hinzusehen und eine gute Wahl zu treffen.

## Was ist ein Substrat?

Im Gartenbau ist das Substrat die Basis, auf der sich die Pflanzen entwickeln können. Es kann aus Sediment, Erde, Schlamm, Gestein etc. bestehen.

## Welches Substrat ist das richtige?

Am besten geeignet ist Gartenerde. Dabei stehen zwei Optionen zur Verfügung. Sie möchten lieber zu 100 Prozent Erfolg als nur zu 98 Prozent? Dann wählen Sie Gartenerde, die von allen Mikroorganismen befreit wurde. Die Erfolgsquote ist mit dieser Gartenerde höher, sie kostet jedoch mehr und läuft dem Null-Abfall-Prinzip zuwider. Es handelt sich dabei um eine Veränderung eines Naturproduktes. Ich für meinen Teil bevorzuge spezielle Gartenerde für den Gemüsegarten. Diese enthält alles, was für das gute Wachstum der Pflanzen benötigt wird, und ist dabei ein reines Naturprodukt. Dass darin Pilze vorhanden sind, die mit bloßem Auge nicht zu erkennen sind, ist eher ein Vorteil und hilft den Pflanzen, insbesondere was die Wasseraufnahme angeht.

## Und wenn ich im Freiland anpflanze?

Es ist gut, wenn Sie den pH-Wert des Bodens in Ihrem Gemüsegarten kennen. Tester gibt es in jedem Gartencenter. Bei einem zu alkali-



*Gartenerde ist ideal: Der Boden ist dann locker, gut durchlüftet und kann Wasser speichern.*





*Dieser Zweig Basilikum bildet im Wasser Wurzeln aus.*

schen (über 8) oder zu sauren pH-Wert (unter 5,5) könnte es Probleme geben.

Kompost ist ganz allgemein ein unverzichtbarer Verbündeter beim Gärtnern. Auch die Pflanzenanzucht macht da keine Ausnahme. Wenn man den Boden mit Nährstoffen anreichert, bekommen die Pflanzen alles, was sie zum Wachsen und Gedeihen brauchen. Wenn Sie keinen Komposter haben, können Sie Gartenerde kaufen, die bereits mit Nährstoffen angereichert wurde.

### **Wasser als Substrat?**

Ich empfehle immer wieder, Pflanzenteile in Wasser zu stellen, um sie wachsen und vor allem schneller Wurzeln entwickeln zu lassen.

Außer bei einigen speziellen Arten kann das Substrat langfristig jedoch nicht nur aus Wasser bestehen. Im stehenden Wasser entwickeln sich nämlich Bakterien, die Pflanzen faulen lassen. Außerdem brauchen die Keimlinge Erde zur Nährstoffversorgung.



# Wie ist es mit dem Gießen?

**P**flanzen brauchen Feuchtigkeit, um wachsen zu können. Regelmäßiges Gießen ist daher unverzichtbar!

## Muss die Erde feucht sein?

Ja. Die Erde Ihrer Pflanzen sollte immer so feucht sein wie ein ausgedrückter Schwamm. Es ist vor allem wichtig, die Feuchtigkeit konstant zu halten, insbesondere zu Beginn, da Sie Pflanzenteile verwenden, die noch nicht unbedingt über Wurzeln verfügen.

## Regenwasser bevorzugen

Sollten Sie eine Regentonne haben, gießen Sie am besten mit dem Wasser aus dieser Tonne. Das Regenwasser enthält weniger Kalk oder andere Zusätze. Außerdem ist es wirklich nicht nötig, mit kostbarem Trinkwasser zu gießen.

## Stressen Sie Ihre Pflanzen nicht!

Wenn Sie nicht genügend gießen, stehen Ihre Pflanzen unter Stress. Dann wachsen sie langsamer und einige werden auch gar nicht überleben! Umgekehrt sollen Pflanzen aber auch nicht ertränkt werden, denn damit steigt das Risiko beträchtlich, dass sie faulen und Krankheiten bekommen.

## Ungeahnte Fähigkeiten

Die Feuchtigkeit der Erde ist nicht nur für die Wurzeln wichtig, sondern fördert zusätzlich die Fotosynthese, denn die Feuchtigkeit öffnet die Poren der Blätter. So profitiert die gesamte Pflanze von regelmäßigem Gießen, der Nutzen beschränkt sich also nicht nur auf die Wurzeln.



Im Garten können Kinder das Gießen übernehmen.



Salat gedeiht im Topf ebenso gut wie im Freibeet. Regelmäßiges Gießen ist wichtig!

### **Muss das Wasser täglich gewechselt werden?**

Sie werden einige Pflanzen zunächst in Wasser setzen. Lauch beispielsweise wächst so schneller wieder nach, muss später jedoch unbedingt im Freiland pikiert werden. Stehendes Wasser enthält viele Bakterien. Diese fördern das Wachstum der Pflanzen nicht, da sie zu Fäulnis führen. Für ein optimales Ergebnis ist es daher wichtig, das Wasser täglich oder alle zwei Tage zu wechseln.

### **Beherzigen Sie die Angaben!**

Bei jedem Pflanzen-Steckbrief finden Sie die Angabe zum jeweiligen Wasserbedarf, denn – genau wie beim Licht – haben nicht alle Pflanzen dieselben Bedürfnisse.

#### HÄUFIGKEIT UND MENGE DES GIESENS

*Gießen Sie nicht zu viel. Die Erde sollte so feucht sein wie ein ausgedrückter Schwamm. Legen Sie einen Zeitpunkt fest. Gießen Sie beispielsweise immer nach dem Abwasch, so vergessen sie es nicht so leicht.*

# Praktische Hinweise



In Konservendosen umgetopfte Pflanzen

## RECYCELN SIE EINFACH!

Sie müssen nicht viel Geld investieren, um Ihre Pflanzen wachsen zu lassen. Verwenden Sie einfach leere Konservendosen, kleine Auflaufformen oder Marmeladengläser. Seien Sie kreativ, dann müssen Sie keine neuen Behälter kaufen.

**W**ann muss umgetopft werden? Braucht es Dünger? Sind irgendwelche Hilfsmittel vonnöten? Hier finden Sie Antworten auf alle Fragen, die Sie sich vielleicht stellen.

### Material

Um Gemüse nachzuziehen, brauchen Sie wenig Hilfsmittel. Besorgen Sie sich robuste Zahnstocher, kleine Glasgefäße in verschiedenen Größen und unterschiedliche Töpfe zum Umtopfen. Ein scharfes Messer und sterile oder speziell für den Gemüsegarten bestimmte Gartenerde benötigen Sie ebenfalls.

### Das Umtopfen

Das Umtopfen ist sehr wichtig, denn es regt das Pflanzenwachstum an. Die Pflanze zieht aus der Erde alle Nährstoffe, die sie für ihr Wachstum braucht. Zudem stärkt das Umtopfen die Gesundheit der Pflanze und verbessert ihre Widerstandskraft.

Ich gebe Ihnen zu jeder vorgestellten Pflanze die nötigen Informationen, denn nicht alle Pflanzen haben dieselben Bedürfnisse. Darauf müssen Sie sich einstellen, wenn Sie ein gutes Ergebnis erzielen wollen. Sie werden also regelmäßig umtopfen müssen.



## WANN UMTOPFEN?

*Topfen Sie Pflanzen um, wenn sich Wurzeln gebildet haben. Wenn Sie Ihre Pflanze zunächst in Wasser gesetzt haben und sich nun die ersten Wurzeln zeigen, dann ist es Zeit zum Umtopfen. So bekommt die Pflanze in der Erde alles, was sie braucht.*

*Topfen Sie um, wenn die Pflanze keinen Platz mehr im Topf hat. Gibt es viel Wurzelwerk im Topf, und sind Wurzeln zu sehen, wenn Sie den Topf hochheben, dann sollten Sie ein größeres Gefäß wählen, um der Pflanze mehr Platz zu bieten.*

*Topfen Sie um, wenn eine Pflanze älter als ein Jahr ist. Haben Sie der Erde weder Kompost noch Dünger zugesetzt, ist sie karg geworden. Dies ist übrigens leicht festzustellen: Wenn Sie gießen, nimmt die Erde die Feuchtigkeit nicht mehr so gut auf.*

*Zum Umtopfen wählen Sie einen Topf, der 5–10 cm größer ist als der bisherige. Das reicht für etwa ein Jahr.*

*Die besten Jahreszeiten zum Umtopfen sind Frühjahr und Herbstbeginn. Vermeiden Sie es, in den sehr heißen Monaten umzutopfen, und gießen Sie reichlich, um der Pflanze die Umgewöhnung zu erleichtern.*

## Dünger

Zögern Sie nicht, regelmäßig zu düngen. Kompost ist dabei ideal: Er enthält alles, was die Pflanze braucht. Verteilen Sie ihn auf der Erde und gießen Sie rund um die Pflanze. Sie können auch anderen Dünger verwenden, er wirkt aber nicht besser als Kompost. Warten Sie nach dem Umtopfen drei Wochen mit der Zugabe von Nährstoffen.

## Welche Vorsichtsmaßnahmen sind für den Winter wichtig?

Die Pflanzen erkennen den Wechsel der Jahreszeit. Natürlich wird das Licht weniger. Wenn Sie jedoch Kompost zuführen und regelmäßig gießen, wird dies keine Auswirkungen haben. Das Gießen ist gerade im Winter entscheidend, denn die Luft ist trockener (vor allem, wenn geheizt wird) und die Pflanze braucht Feuchtigkeit, um ihre Fotosynthese zu optimieren. Denken Sie also daran, gut zu gießen.



Das Umtopfen ist sehr wichtig, damit sich die Pflanze gut entwickeln kann.